



9. MIELEN HYVINVOINTI

Texmex-pyttipannu, perunarieska, sydäntalven vihersalaatti, pullapojan hedelmäpaistos

TYÖNJAKO

Pari 1: Texmex-pyttipannu

Pari 2: Perunarieska

Pari 3: Pullapojan hedelmäpaistos

Pari 4: Sydäntalven vihersalaatti

TEXMEX-PYTTIPANNU

Laktoositon, (gluteenittomille tarkasta tacomauste)
10 annosta

800 g	Jauhelihaa
2 pss	Tacomaustetta
1 dl	Vettä
2 rkl	Öljyä
2 kg	Keitettyjä perunoita
1 tl	Suolaa ja ripaus mustapippuria
2–3 dl	Juustoraastetta
2 kpl	Punasipuli / keltasipuli viipaloituna
300 g	Tomaattia kuutiona, toimii myös kirsikka- tai luumutomaateilla

Ruskista jauheliha, lisää tacomauste ja vesi. Anna seoksen hautua noin 5 minuuttia. Viipaloi perunat. Siirrä jauheliha pois pannulta ja paista perunat lihan rasvassa. Jos pannu tuntuu kuivalta lisää tilkka öljyä. Paista perunat kullanuskeiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Yhdistä perunat ja jauheliha sopivan kokoisessa astiassa. Ripottele pinnalle juustoraaste, sipuli ja tomaatti.

PERUNARIESKAT

Laktoositon	
16 annosta	
6 dl	Perunamuusia (tai 2 pss mummon muusi jauhoa + 4 dl vettä)
2 tl	Suolaa
2	Munaa
n. 6 dl	Hiivaleipävehnäjauhoja

Sekoita ainekset nopeasti taikinaksi ja nosta taikinasta 20 nokareta uunipellille leivinpaperille. Taputtele nokareet mataliksi, juuri alle 1 cm paksuisiksi, jauhotetuin käsin. Pistele ja paista kuumassa leivinuunissa tai 250-asteisen sähköuunin keskitasolla n. 15 min.

Miksi leipää pistellään? Pistely estää höyryn kerääntymistä kuoren alle ja siten siihen ei muodostu kohokuorta, mikä kuivuu ja hidastaa leivän kypsentymistä.



SYDÄNTALVEN VIHERSALAATTI

Maidoton, Laktoositon, Gluteeniton

10 annosta

200 g Salaattisekoitusta

150 g Porkkanaa

1 kpl Verigreippiä (iso) (greipin tilalle appelsiiniä, jos greipin käyttöä ei suositella)

1 kpl Appelsiinia (iso)

1/2 pss (90 g) Siemensekoitusta

Pese, kuori ja raasta porkkanat. Kuori ja paloittele hedelmät. Sekoita salaatti.

PULLAPOJAN HEDELMÄPAISTOS

Laktoositon

10 annosta

Hedelmäpaistos:

1 kg Erilaisia paistoon sopivia hedelmiä (banaani, päärynä, omena)

100 g Laktoositon voi

1 dl Fariinisokeri

4 rkl Kanelisokeria

2 rkl Sitruunan / limen mehua

Pinnalle:

n. 8 dl Kuivahtanutta pullaa (n. 300 g tuoretta pullaa)

160 g Laktoositonta voita

1,5 dl Kanelisokeria

Kuori ja kuutioi hedelmät. Voitele piirakkavuoka ja aseta hedelmäkuutiot vuokaan. Valmista paistoksen ja pinnalle tarvittava kanelisokeri sekoittamalla 10 ruokalusikalliseen sokeria 2 ruokalusikkaa kanelia. Ripota päälle fariinisokeri, tarvittava kanelisokeri ja sitruunamehu. Kypsennä hedelmäpaistosta 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

Sulata voi ja sekoita loput kanelisokerista voisulaan. Murustele pullapala kulhoon kanelisen voisulan päälle.

Ripota pullarouhe vuokaan ja jatka hedelmäpaistoksen kypsentämistä noin 15 minuuttia.